



Rindfleisch-Aprikosen-Burger



Felix

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. ⌚

Je Portion: 2848 kJ, 680 kcal, 40 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 39 g Fett, 123 mg Cholesterin, 10 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten: € €



Zutaten

Menge

600 g	Rinderhack
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Cayennepfeffer
	Zimt
	Chili-Flocken
2 EL	Crème fraîche
1 EL	Tomatenmark
1	Knoblauchzehe
8	weiche, getrocknete Aprikosen
80 g	Feta
2 EL	geschmacksneutrales Öl (z.B. Rapsöl)
4	Toasties
1 EL	Butter
1 Handvoll	Rucola

Tipp

Für mehr Stabilität kannst du den Burger mit einem Spieß fixieren.



Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zimt und Chili-Flocken würzen und in vier gleichgroße Portionen teilen. Diese Portionen zu flachen Patties formen. Die Patties sollten größer als deine Burgerbrötchen sein, weil sie sich beim Braten noch zusammenziehen.

Step 2:

Die Crème fraîche mit Tomatenmark und Salz zu einem Dip verrühren. Die Knoblauchzehe schälen, mit einer Knoblauchpresse pressen oder fein hacken und zum Dip geben.

Step 3:

Nun schneidest du die Aprikosen und den Feta in kleine Würfel und vermischst beides miteinander.

Step 4:

Öl in eine große Pfanne geben und erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die Patties hinein legen und von beiden Seiten ca. 3 bis 4 Minuten lang braten.

Step 5:

In der Zwischenzeit die Toasties auf der Innenseite mit Butter bestreichen und in einer Pfanne knusprig rösten.

Step 6:

Nun geht es ans Belegen: Zunächst die Unterseite mit der Creme bestreichen, den fertig gebratenen Patty auflegen, Käse und Aprikosen darauf geben, Rucola darauf verteilen und mit der Oberseite abdecken.